Introduktion i vårdhygien för nya kollegor

Vårdrelaterad infektion

En vårdrelaterad infektion (VRI) är en infektion som uppkommer hos en patient under slutenvård eller till följd av diagnostik, behandling eller omvårdnad inom övrig vård och omsorg.

En VRI kan orsaka stort lidande för de som drabbas. Dessutom medför det förlängda vårdtider och stora kostnader för samhället. Vanliga vårdrelaterade infektioner är urinvägsinfektioner, pneumonier och postoperativa sårinfektioner. Att patienten har KAD, infarter, sår, hög ålder och är immobiliserad ökar risken för att de drabbas av en VRI. Uppskattningsvis kan ca 50 % av alla VRI:er undvikas. Det är därför viktigt att ha goda rutiner kring hantering av riskfaktorer för VRI och att öka medvetenheten kring dessa.

Läs mer om VRI: VRI-Smart®

Smitta och smittspridning

Smittvägarna i vården är främst kontaktsmitta, droppsmitta och luftburen smitta. Särskilt i patientens närmiljö är risken stor för att smitta överförs. Vårdrelaterade infektioner kan orsakas av smittämnen som redan finns på patientens hud och slemhinnor (endogena) eller av smittämnen som överförs från omgivningen, från andra patienter, från vård- och omsorgspersonal, eller från den omgivande miljön (exogena). De smittämnen som ger upphov till vårdrelaterade infektioner är oftast bakterier och virus.

Kontaktsmitta

Den vanligaste smittvägen i vården är kontaktsmitta. Direkt kontaktsmitta innebär att smittämnen överförs från smittkällan till andra individer utan mellanled. Smittämnen kan överföras från exempelvis ett infekterat sår eller en nagelbandsinfektion hos någon som vårdar en patient. Den smittväg som har störst betydelse i vården är den indirekta kontaktsmittan som innebär att förorenade händer överför smittämnen från en smittkälla (infekterad patient, koloniserad person eller förorenad yta) till en annan patient eller till personal. Genom att sprita händer och ytor i rätt situationer kan man snabbt och effektivt bryta denna smittväg och minska risken för smittspridning.

Droppsmitta

När en person kräks, hostar eller nyser bildas det små vätskedroppar som flyger iväg en bit i luften. Även mikroorganismer i luftvägssekretet följer med. En person som står nära intill kan få dropparna rakt på sig, t.ex. i ögon, näsa och mun och på så sätt bli smittad. Omkringliggande ytor och föremål riskerar att bli kontaminerade av dropparna och förs det därefter vidare övergår det till kontaktsmitta.

Luftburen smitta
Vid luftburen smitta sker överföring av virus eller bakterier med små droppar eller i form av partiklar som hänger kvar i luften under lång tid och där smittan kan färdas långa sträckor. Det kan till exempel hända när droppar i luften torkar och bildar så kallade droppkärnor. Vid inandning når dessa djupt in i andningsvägarna. Mässling, vattkoppor och tuberkulos är exempel på infektioner som sprids som luftburen smitta.

Basala hygienrutiner
De viktigaste åtgärderna för att förebygga smittspridning i vården är följsamhet till basala hygienrutiner och klädregler. Genom en god handhygien kan smittspridning och vårdrelaterade infektioner förebyggas och patientsäkerheten öka.

Basala hygienrutiner och klädregler ska tillämpas av all personal i direkt och indirekt patientnära arbete och gäller anställda inom Region Jönköpings län samt hos privata vårdgivare inom vårdval. Arbetsledning på alla nivåer ansvarar för att hygien- och klädrutiner går att följa. Den anställde är skyldig att följa dem.

Direkt och indirekt patientnära arbete
Direkt patientnära arbete definieras som fysisk kontakt med patient som undersöks, vårdas eller behandlas.

Indirekt patientnära arbete definieras som andra arbetsuppgifter som bedöms innebära risk för smittspridning. Exempelvis städning i lokaler där vård, behandling och undersökning utförs, hantering av material och utrustning som används till patient liksom köksarbete inom vårdlokaler.

Arbetskläder
Arbetskläder ska bäras vid direkt samt indirekt patientnära arbete och tillhandahålls av arbetsgivaren. Arbetskläder består av överdel och byxor alternativt klänning. Överdelen ska vara kortärmad.

Kläderna ska bytas dagligen, samt omgående då de blivit våta eller synligt nedsmutsade. Arbetskläderna får endast användas på arbetsplatsen. Vård i patientens hem räknas som arbetsplats och kläderna får bäras till och från patientens hem.

Kombination av arbetskläder och privata kläder är inte tillåtet. Privat kortärmad tröja får dock bäras under arbetsdräkten. Strumpbyxor/ tights kan användas under klänning.

Lång ärm ska inte användas över eller under arbetskläderna. Långärmat värmeplagg får endast användas vid administrativt arbete. Kortärmat värmeplagg som används patientnära, ses som en del av arbetskläderna och ska bytas dagligen.

Handhygien
Kontaktsmitta via händerna är den vanligaste smittvägen. God handhygien är det enklaste, billigaste och mest effektiva sättet att förebygga smittspridning.

Förutsättningar för god handhygien uppfyller du genom att:

- inte använda ringar, armband, armbandsklocka, bandage, plåster, stödskenor eller motsvarande
- hålla naglarna korta och fria från nagellack och annat konstgjort material
- Skadad hud på händer/underarmar hindrar en god handhygien och medför en stor risk för kontaktsmitta. Använd handkräm för att förebygga nariga och torra händer. Ta hjälp för utredning och behandling vid kroniska hudproblem.

Handdesinfektion
Ta rikligt med handsprit, så att händer och vid behov underarmar blir fuktiga och bearbeta tills huden är torr. Om du har tvättat händerna precis innan, se till att de är torra före handdesinfektionen.

Handdesinfektion utförs:

- direkt före och direkt efter patientnära arbete
- direkt före och direkt efter handskanvändning
- före rent arbete, t.ex. hantering av mat, läkemedel, sterilt eller desinfekterat material
- mellan olika arbetsmoment hos samma patient

Handtvätt med tvål och vatten
Handtvätt utförs om händerna är synligt smutsiga och efter kontakt med patient som har diarré eller kräkningar. Desinfektera därefter händerna.
Frekvent användning av tvål och vatten ökar risken för uttorkning av huden.

Handskar
Handskar används då det finns risk för kontakt med kroppsvätskor och vid hantering av kemikalier. Handdesinfektion före handskanvändning är viktigt för att inte förorena handskarna och för att bevara renhetsgraden på handskarna i kartongen.

- Handskar kan innebära en risk för smittspridning och tas av direkt efter avslutat moment. De ska också bytas mellan olika moment hos samma patient.
- Handskar kan inte desinfekteras då det försämrar skyddseffekten och renhetsgraden inte kan garanteras efteråt.

Plastförkläde

Plastförkläde skall användas då arbetskläderna riskerar att komma i kontakt med kroppsvätskor eller annat biologiskt material. Plastförklädet är engångs och slängs efter användning.

Exempel på sådana situationer kan vara;

- Sugning av luftvägar
- Omläggning av sår
- Byte av inkontinenshjälpmedel
- Hantering av kräkning
- Hjälp med personlig hygien och på- och avklädning

- Bäddning
- Hantering av smutstvätt
- Vid pågående kräkningar och diarréer används långärmat plastförkläde vid patientnära vård.

Hår och huvudduk
Hår och skägg som är långt ska vara uppsatt på ett sådant sätt att det inte hänger ner i arbetsfältet. Huvudduk jämställs med hår och snibbarna ska vara instoppade under arbetsdräkten för att inte hänga ner i arbetsfältet.

Klädsel för personal som inte arbetar patientnära
Icke patientnära arbete definieras som arbete utan fysisk patientkontakt, exempelvis samtalskontakt, telefonrådgivning, administrativt arbete, receptionsarbete eller service- och underhållsarbete i vårdlokaler. Förväxla inte med indirekt patientnära arbete.

Personal som inte har patientnära arbete kan välja att antingen bära arbetskläder eller privata kläder. Väljer den anställde att bära kläder från arbetsgivaren ska reglerna ovan följas fullt ut. Att blanda arbetskläder och privata kläder är inte tillåtet.

Läs mer om handhygien och smittspridning här:
Allt du vill veta om handhygien (Folkhalsomyndigheten)

Smittor
Vissa smittor kräver särskilda hygienrutiner, läs mer under vårdhygieniska riktlinjer under specifik smitta.
Smittor A-Ö-Folkhälsa och sjukvård

Skyddsutrustning
Vid vissa symtom och/eller smittor rekommenderas användning av skyddsutrustning.

Munskydd
Munskydd (märkta IIR) syftar i första hand till att skydda dig mot skvätt och stänk. Används tillsammans med antingen visir eller skyddsglasögon.

Visir/skyddsglasögon
Används för att skydda dina ögon mot skvätt och stänk. Används tillsammans med munskydd/andningsskydd.

Långärmat förkläde
Används vid omvårdnad av patient med diarré och kräkning och i de situationer det finns risk för kraftig kontamination av arbetskläderna.

Andningsskydd
Andningsskydd märkta FFP3 används vid vård av patienter med luftburen smitta. Vid virusorsakade luftvägsinfektioner används ibland andningsskydd märkta FFP2.

För mer information och instruktion kring hantering av skyddsutrustning, läs här:
Skyddsutrustning

Städning

Vissa smittämnen har en förmåga att överleva under veckor eller till och med månader i vårdmiljön. Mest smittämnen finns på ställen som patienter och personal ofta tar i och i patientens omedelbara närhet. Städning minskar mängden mikroorganismer i miljön och är en viktig faktor för att förebygga smittspridning och vårdrelaterade infektioner.

Patientnära ytor

Patientnära ytor blir snabbt förorenade av smittämnen från patienten. Alla patienter, även de som inte har någon infektion, är bärare av smittämnen som kan smitta andra patienter och i vissa fall orsaka en infektion. Patientnära ytor innefattar patienten och dess omedelbara omgivning, t.ex. WC, säng, sängbord och medicinteknisk utrustning. Ytor eller utrustning som patienten inte direkt berör, men som finns i närmiljön och hanteras av vårdpersonal, räknas också till dessa.

Det är viktigt att desinfektera/rengöra patientnära ytor dagligen för att minska mängden mikroorganismer i miljön och därmed minska risken för smittspridning.

Desinfektion

Generellt sett används ytdesinfektion med rengörande effekt (tensider), se desinfektionsguiden nedan för hjälp att hitta rätt desinfektionsmedel.
Desinfektionsguide

Det finns undantag då andra ytdesinfektionsmedel används vid vissa smittor, se här för att läsa mer:
Smittor A-Ö-Folkhälsa och sjukvård

Medicinteknisk utrustning

Medicinteknisk utrustning ska desinfekteras mellan patienter för att minska risken för smittspridning.

Punktdesinfektion

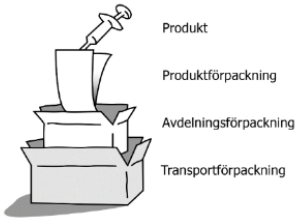
Punktdesinfektion ska alltid utföras direkt vid spill av kroppsvätskor. Använd torkpapper och alkoholbaserat ytdesinfektionsmedel med rengörande effekt. Skydda händerna med handskar och arbetskläderna med plastförkläde om det behövs. Punktdesinfektion utförs av den som först upptäcker spill. På en vårdenhet är det vanligen vårdpersonal.

Läs mer om städning i slutenvård här:
Vårdhygieniska riktlinjer – Städning, slutenvård (Folkhälsa och sjukvård)

Läs mer om städning på vårdcentral och mottagning här:
Vårdhygieniska riktlinjer – Städning, vårdcentral och mottagning-Folkhälsa och sjukvård

Förrådshantering

Det är viktigt att bevara en produkts renhetsgrad, det vill säga att hantera produkten aseptiskt för att behålla det rena rent och det sterila sterilt. Det finns många aspekter att ta hänsyn till för att bevara renhetsgraden hela vägen fram till patienten. Detta innefattar bland annat avemballering (uppackning från transportförpackning), korrekt förvaring i förråd och att sprita händerna innan hantering.



Viktigt att tänka på:

- Sprita alltid händerna innan du tar något ur ett förråd med rent/sterilt material. Detta inkluderar även närförråd såsom stickvagn, lådor och skåp.
- Det material som tas ut från ett sterilförråd får ej läggas tillbaka.
- Sterila produkter ska förvaras i sina avdelningsförpackningar. Om produktförpackningar flyttas över till låda eller back förkortas utgångsdatumet på produkten.
- Transportförpackningar får ej tas in i sterilförrådet.

För mer information om förrådshantering, se Vårdhygiens riktlinje:
Sterila produkter -förvaring, hantering och transport.-Folkhälsa och sjukvård

Kontakt med Vårdhygien

Vid frågor gällande vårdhygien är ni välkomna att ringa eller maila oss!
010-241 01 02 smittskydd.vardhygien@rjl.se